



WELLNESS ΥΓΕΙΑ

ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΕ
ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΘΑ
ΑΠΟΔΡΑΣΟΥΜΕ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΓΙΑ ΜΙΑ
ΔΡΟΣΕΡΗ ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΟΥ
ΑΙΓΑΙΟΥ, ΜΕ ΤΟ
ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΟΛΥΠΟΘΗΤΗ
ΗΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. ΤΟ
ΜΠΡΟΝΖΕ ΧΡΩΜΑ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ
ΣΥΝΔΕΘΕΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΜΟΔΑ. ΧΩΡΙΣ ΟΜΩΣ ΤΗ
ΣΩΣΤΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, Ο ΗΛΙΟΣ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ
ΑΝΕΠΑΝΟΡΘΩΤΕΣ
ΒΛΑΒΕΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ



PHOTOBANK

ΗΛΙΟΣ: Πώς θα γίνει ο καλύτερος φίλος σας

Για όλες τις γενιές των τελευταίων δεκαετιών, το σοκολατένιο μαύρισμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τις απολαύσεις του καλοκαιριού και αποτελεί ένα δεδηλωμένο ή... άδηλο στόχο. Σε καμία περίπτωση όμως δεν πρέπει να παραβλέψουμε την «τρύπα του όζοντος» και τις ακτινοβολίες UVA & UVB, τις συνέπειες των οποίων όλοι γνωρίζουμε. Τι θα πρέπει να προσέξουμε για την ασφαλή έκθεσή μας στον ήλιο; Η δερματολόγος Ευαγγελία Παπακωνσταντίνου δίνει τις απαντήσεις.

- Τελικά ο ήλιος είναι φίλος ή εχθρός;

Ο ήλιος έχει δύο όψεις. Μπορεί να είναι φίλος και ζωοδότης, γιατί μας δίνει φως, θερμότητα, βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D, καταστρέφει τους παθογόνους μικροοργανισμούς και δρα θεραπευτικά σε κάποια νοσήματα του δέρματος. Από την άλλη πλευρά, ο φίλος μπορεί να γίνει εχθρός προκαλώντας βλάβες, όπως καρκίνο του δέρματος, ηλιακά εγκαύματα, φωτογήρανση, φωτοδερματίτιδες, ενώ μπορεί να επιδεινώνει κάποια δερματικά νοσήματα.



Της **Ευαγγελίας Παπακωνσταντίνου**
Ειδικής δερματολόγου -
αφροδισιολόγου
επιστημονικής συνεργάτιδας
Νοσοκομείου «Α. ΣΥΓΓΡΟΣ»

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για τα αντηλιακά

■ Τι είναι τα αντηλιακά;

Τα αντηλιακά είναι ουσίες σε μορφή κρέμας, γαλακτώματος ή λουσιόν που προστατεύουν το δέρμα από τον ήλιο. Δρουν ανάλογα με το είδος του φίλτρου που περιέχουν. Τα αντηλιακά που περιέχουν φυσικά φίλτρα αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου, ενώ αυτά που περιέχουν χημικά φίλτρα απορροφούν ή διασπούν τις ηλιακές ακτίνες.

■ Πότε χρησιμοποιούμε φυσικά και πότε χημικά αντηλιακά;

Αντηλιακά με φυσικά φίλτρα χρησιμοποιούμε σε παιδιά, σε άτομα που έχουν ευαίσθητο δέρμα κι έχουν προδιάθεση για φωτοτοξική ή φωτοαλλεργική αντίδραση σε χημικά φίλτρα. Τα συγκεκριμένα αντηλιακά έχουν το μειονέκτημα ότι δεν απλώνονται εύκολα στο δέρμα, φαίνονται και λερώνουν ρούχα και μαγιό. Αντίθετα, τα αντηλιακά με χημικά φίλτρα, που είναι ευρέως διαδεδομένα, απλώνονται ευκολότερα και απορροφώνται από το δέρμα χωρίς να φαίνονται.

■ Πώς θα επιλέξουμε το κατάλληλο αντηλιακό;

Ο δείκτης προστασίας του αντηλιακού θα πρέπει να είναι ανάλογος με το φωτότυπο του δέρματός μας και με το μαύρισμα που ήδη έχουμε ή όχι. Σε άτομα με τάση λιπαρότητας και ακμής προτείνονται λιγότερο λιπαρά και πιο ρευστά αντηλιακά, ενώ σε άτομα με ξηρό και αφυδατωμένο δέρμα πιο λιπαρά προϊόντα.

Πρέπει να προσέξουμε το είδος του φίλτρου (φυσικό ή χημικό), προς αποφυγή αλλεργιών, ερεθισμών ή φωτοαλλεργίας στο δέρμα. Σιγουρευτείτε ότι προστατεύει κι από τα δύο φάσματα της υπεριώδους ακτινοβολίας (UVA&UVB), επιτρέπει στο δέρμα να αναπνεύσει, είναι αδιάβροχο και παραμένει σταθερό στον ήλιο και στη ζέση. Γενικά, καλό είναι να συμβουλευτούμε το δερματολόγο μας, ώστε να επιλέξουμε το καταλληλότερο για το δέρμα μας.

■ Χρησιμοποιώντας αντηλιακό μπορούμε να μαυρίσουμε;

Φυσικά και μπορούμε να μαυρίσουμε με αντηλιακό και μάλιστα με μεγαλύτερη ασφάλεια και διάρκεια. Άτομα, βέβαια, με φωτότυπο I δε μαυρίζουν ποτέ, ενώ με II μπορεί να μαυρίσουν ελάχιστα, ανεξάρτητα αν γίνεται χρήση αντηλιακού ή όχι. Σε αυτούς τους φωτότυπους το αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας είναι απαραίτητο.

- Μπορούμε να προετοιμάσουμε το δέρμα μας πριν την έκθεση στον ήλιο;

Αυτό μπορεί να γίνει από δερματολόγο με ειδικές θεραπείες με βιταμίνη C, που γίνονται λίγο πριν τις καλοκαιρινές διακοπές, αλλά και αμέσως μετά. Η βιταμίνη C έχει πολύ καλές αντιοξειδωτικές ικανότητες και βοηθάει στη δέσμευση των ελεύθερων ριζών. Έτσι, η συγκεκριμένη θεραπεία πριν τις διακοπές θα δώσει τη δύναμη στο δέρμα να αντέξει στο δυνατό ήλιο, ενώ μετά τις διακοπές θα το αναζωογονήσει.

- Ποια σημεία του σώματος κινδυνεύουν περισσότερο από την ηλιακή ακτινοβολία;

Τα σημεία που χρειάζονται προσοχή είναι αυτά που εκτίθενται περισσότερο στον ήλιο, ακόμη και μέσα στην πόλη, όπως το πρόσωπο, τα χέρια, τον τεκλιό στις γυναίκες και το κεφάλι με αραιή τριχοφυΐα στους άντρες.

- Τι πρέπει να κάνουμε για ένα ασφαλές μαύρισμα;

Η έκθεσή μας στον ήλιο θα πρέπει να γίνεται σταδιακά, πάντα με αντηλιακό, αποφεύγοντας τις επικίνδυνες ώρες (11π.μ. - 4μ.μ.). Το αντηλιακό πρέπει να απλώνεται μισή ώρα πριν την ηλιοθεραπεία και κάθε δύο ώρες να αναανεώνεται. Να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε προϊόντα χωρίς δείκτη προστασίας (παιδικά λάδια, βαζελίνη) για γρηγορότερο μαύρισμα, γιατί μας αφήνουν απροστάτευτους στην υπεριώδη ακτινοβολία. Συνεχίζουμε τη χρήση αντηλιακού ακόμα κι όταν έχουμε μαυρίσει, απλά επιλέγουμε μικρότερο δείκτη προστασίας, αφού η μελανίνη που έχει παραχθεί στο δέρμα δεν το προστατεύει 100%.

- Τι πρέπει να κάνουμε για το δέρμα μας μετά την ηλιοθεραπεία;

Καταπραυντικές και ενυδατικές κρέμες, σε καθημερινή βάση, μετά την ηλιοθεραπεία ξεκουράζουν και βοηθούν την επιδερμίδα να ενυδατωθεί. Μετά την επιστροφή από τις καλοκαιρινές διακοπές, κάποια πιλινγκ θα απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, ώστε να αποκτήσει τη χαμένη της λάμψη και ζωντάνια.

- Σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος τι πρέπει να κάνουμε;

Το ηλιακό έγκαυμα εμφανίζεται δύο έως έξι ώρες μετά την έκθεσή μας στον ήλιο. Ανάλογα με τη σοβαρότητά του, μπορεί να εμφανιστεί ερυθρότητα (κοκκίνισμα) του σώματος, που διαρκεί 24 ώρες, το οποίο μπορεί να συνοδεύεται από πόνο, πομφόλυγες ή οίδημα. Στις πιο βαριές περιπτώσεις, στις οποίες μπορεί να εμφανιστεί πυρετός, ρίγος και εξάνθηση, πρέπει να συμβουλευτούμε γιατρό. Σε ελαφρύτερες μορφές εγκαύματος, ένα ντους με δροσερό νερό και κάποια κρέμα θα ανακουφίσει τις ενοχλήσεις. Η έκθεση στον ήλιο τις επόμενες μέρες απαγορεύεται.

- Ποια είναι τα συχνότερα προβλήματα από την απερίσκεπτη έκθεση στον ήλιο;

Το ηλιακό ερέθισμα (το γνωστό κοκκίνισμα) και το ηλιακό έγκαυμα όλοι λίγο-πολύ το έχουμε περάσει κατά τις καλοκαιρινές μας διακοπές. Άλλο οξύ πρόβλημα είναι οι φωτοδερματοπάθειες, όταν ο ήλιος προκαλεί δερματοπάθειες ή επιδεινώνει κάποια δερματικά νοσήματα. Επίσης, η υπεριώδης ακτινοβολία ενοχοποιείται για την πρόκληση φωτοευαισθησίας σε ασθενείς που παίρνουν κάποια φάρμακα. Τέλος, υπάρχει και ο κίνδυνος για εμφάνιση, μετά από χρόνια, διαφόρων καρκινογόνων παθήσεων του δέρματος, όπως είναι τα επιθηλώματα, το μελάνωμα και η φωτογήρανση.

- Η χρήση των καλλυντικών κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού επιτρέπεται;

Γενικά, είναι καλό το καλοκαίρι να αποφεύγουμε να επιβαρύνουμε το δέρμα μας με καλλυντικά. Οι κρέμες προσώπου πρέπει να είναι πιο ελαφριές, ενώ θα πρέπει να αποφεύγονται τα αρώματα κατά την ηλιοθεραπεία, γιατί μπορεί να προκαλέσουν δερματίτιδα Βερίοque, κατά την οποία εμφανίζονται σκούρες κηλίδες στα σημεία που είχε τοποθετηθεί το άρωμα και συνήθως στο λαιμό.



Του Δρ. **Μιχαήλ Κυμίσια***
Ειδικού Παθολόγου
Διδάκτορα Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών



PHOTOBANK

ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΑ ΑΠΡΟΟΠΤΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Μια ημέρα διακοπών σε μια παραλία όπου όλα μοιάζουν ειδυλλιακά και παραδεισένια, αρκεί ένα περισσότερο ή λιγότερο σοβαρό ατύχημα για να καταστρέψει τη μέρα μας ή τις διακοπές μας. Είναι καλό, λοιπόν, να είμαστε ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουμε κάθε περίπτωση. Είτε χρειαστεί να βοηθήσουμε τον εαυτό μας είτε κάποιο συλλουόμενό μας, οι συμβουλές που ακολουθούν για την αντιμετώπιση των συχνότερων ατυχημάτων στην παραλία θα σας φανούν χρήσιμες.

- Αν μας τσιμπήσει σφήκα:

Αν το κεντρί έχει μείνει μέσα στο δέρμα, το αφαιρούμε προσεκτικά και μετά αλείφουμε την πάσχουσα περιοχή με μια κρέμα που περιέχει κορτιζόνη και αντιβίωση. Αν όμως κάποιος είναι αλλεργικός στη σφήκα και παρουσιάσει συμπτώματα, όπως γενικευμένο πρήξιμο-κοκκίνισμα ή και δύσπνοια, πρέπει άμεσα να κάνει μία ένεση κορτιζόνης. Μάλιστα, τα ευπαθή άτομα, αυτά δηλαδή που έχουν γνωστή αλλεργία, καλό είναι να έχουν μαζί τους

μία ένεση κορτιζόνης ή και αδρεναλίνης -για τις σοβαρότερες περιπτώσεις και μετά από σύσταση γιατρού.

- Αν πατήσουμε αχινό:

Αφού καθαρίσουμε το πόδι από υπολείμματα άμμου και φυκιών, αφαιρούμε προσεκτικά τις βελόνες. Για να διευκολύνουμε τη διαδικασία αφαίρεσης, μπορούμε να αλείψουμε την περιοχή με λίγο ελαιόλαδο. Μετά, καλό είναι να βάλουμε λίγη κρέμα, όπως αυτές που προαναφέραμε, για να καταπολεμήσουμε τη φλεγμονή και για να προστατευτούμε από επιλοίμωξη που ενδέχεται να προκύψει.

- Αν μας τσιμπήσει τσούχτρα:

Επαλείφουμε την πάσχουσα περιοχή με λίγη κρέμα. Σε περίπτωση αλλερ-

γίας, πρέπει οπωσδήποτε να χορηγηθεί κορτιζόνη. Τι γίνεται όμως σε περίπτωση που βρισκόμαστε σε κάποια απομονωμένη παραλία και δεν έχουμε κάποιον να μας κάνει ένεση κορτιζόνης; Τότε, καλό είναι να έχουμε προνοήσει και να έχουμε πάρει μαζί μας χάπια κορτιζόνης και νερό, για να μπορέσουμε να τα πιούμε. Τα συγκεκριμένα χάπια, βέβαια, δεν έχουν την άμεση αποτελεσματικότητα της ένεσης. Επίσης, οι πιο γεναίοι μπορούν να εκπαιδευτούν να κάνουν την ένεση μόνοι τους.

-Τι κάνουμε αν κάποιος κινδυνεύει να πνιγεί:

Μόλις βγάλουμε το άτομο από τη θάλασσα, το ξαπλώνουμε στο πλάι και το χτυπάμε στην πλάτη, για να το βοηθήσουμε με αυτό τον τρόπο να βγάλει το νερό που έχει φτάσει στους πνεύμονες. Επίσης, αφαιρούμε από το στόμα του ξένα σώματα, αν υπάρχουν, όπως φύκια ή τεχνητή οδοντοστοιχία! Στην περίπτωση που η γλώσσα έχει γυρίσει προς τα πίσω, πρέπει να την επαναφέρουμε στη θέση της όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

- Αν το άτομο είναι λιπόθυμο και δεν αναπνέει:

Αφού το ξαπλώσουμε ανάσκελα σε επίπεδη επιφάνεια και γείρουμε το κεφάλι του ελαφρά προς τα πίσω, για να ευθυγραμμίσουμε τις αναπνευστικές οδούς, του κάνουμε τεχνητή αναπνοή. Επίσης, σε περίπτωση που δεν πιάνουμε σφυγμό, του κάνουμε μαλάξεις-πιέσεις στην περιοχή της καρδιάς και συνεχίζουμε έτσι μέχρι να φτάσει ιατρική βοήθεια.

Τι πρέπει να περιέχει το φαρμακείο των διακοπών;

Κατά τη διάρκεια των διακοπών, καλό είναι να έχουμε μαζί μας ένα μικρό φαρμακείο για την αντιμετώπιση προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν. Αρχίζουμε από το αντικουνουπικό, γιατί η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Οξυζενέ, βάμμα ιωδίου, βαμβάκι, αποστειρωμένες γάζες, τσιρότο και κάποια αντιβιοτική αλοιφή για να μπορούμε να περιποιηθούμε κάποιο μικροτραυματισμό. Χάπια παρακεταμόλης για αντιμετώπιση πόνου, αντιδιαρροϊκά και αντιεμετικά χάπια για αντιμετώπιση γαστρεντερίτιδας. Επίσης, μετά από υπόδειξη γιατρού, μπορούμε να έχουμε χάπια ή και ένεση κορτιζόνης, της οποίας η έγκαιρη χορήγηση σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης, ιδιαίτερα μετά από τσιμπήματα εντόμων, μπορεί να αποβεί σωτήρια.

* Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον κ. **Κυμίσια**, στο τηλέφωνο: 210 6548749